



**HSG Wallau-Massenheim  
Jugendkonzept**

# HSG Wallau-Massenheim

## Jugendkonzept

### 1. Einleitung

Die HSG Wallau-Massenheim möchte allen interessierten Kindern und Jugendlichen aus dem „Ländche“, sowie talentierten Kindern aus der weiteren Umgebung, sportliche und individuelle Perspektiven bieten. Es soll sowohl der Leistungs- als auch der Breitensportbereich im Handball abgedeckt werden. Da Schulen heutzutage Schwierigkeiten haben, die Bereiche Sozialisation und Integration zu bewirken, möchten wir durch unser Konzept diese Institutionen bei der sozialen Entwicklung der Jugendlichen unterstützen.

Das Handball Spiel hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert.

Mehr Tempo, hohe Variabilität der Spieler/innen und vor allem eine steigende körperliche Komponente bestimmt das moderne Handballspiel von heute.

Um bei der altersgerechten Ausbildung der Jugendlichen auf die Veränderungen im Handballspiel der letzten Jahre einzugehen, hat der DHB ein Rahmenkonzept für die Jugend erstellt, welches seit der Saison 2004/2005 Gültigkeit hat.

Dieses Konzept spricht nicht nur die hohen Leistungsklassen an, sondern bezieht sich auf alle Altersklassen und Ligen!

**DAS HSG-KONZEPT ORIENTIERT SICH AN DER DHB-RAHMENKONZEPTION UND SOLL DIE BASIS FÜR DEN JUGENDHANDBALL IN WALLAU BILDEN.**

Um im leistungsorientierten Wettkampfsystem bestehen zu können, ist es wichtig, dass alle Jugendtrainer dieses Konzept als Rahmen für ihr eigenes Training sehen und umsetzen!

Wenn alle Jugendtrainer sich an unserem ganzheitlichen Konzept orientieren und die Ausbildung der Kinder zu teamfähigen Allroundern im Vordergrund steht, wird eine Training erreicht, das wie ein Zahnradsystem ineinander greift und aufeinander aufbaut.

**Das bedeutet für alle Trainer den Verzicht auf ausschließlich ergebnisorientierter Jugendarbeit!**

Ein langfristiger, entwicklungsorientierter und vor allem ganzheitlicher Trainingsaufbau macht mit Sicherheit viel mehr Arbeit. Es ist aber die unverzichtbare Grundlage für späteres Leistungsdenken:

- *nur wer optimal seinem biologischem Alter gemäß trainiert wird, entwickelt eine umfassende Spielfähigkeit*
- *nur wer angeleitet wird auszuprobieren und zu experimentieren, wird spontan und kreativ spielen lernen*
- *nur wer Fehler als „Entwicklungsmöglichkeiten“ kennen lernt und mehrere Lösungsvorschläge aufgezeigt bekommt, lernt schnelles abwägen und entscheiden*

**Nur diese Kinder können später ein breites Aktionsrepertoire entwickeln und zu Spieler-Persönlichkeiten heranwachsen.**

Die Absprachen und Durchführungen solcher Trainingseinheiten erfordern am Anfang sehr viel Arbeit, Fingerspitzengefühl und Vorbereitung seitens der Trainer. Der Aufwand wird sich auf lange Sicht lohnen!

## **2. Ziele**

Wir wollen eine Jugendabteilung aufbauen, die in allen Altersgruppen Mannschaften im Spielbetrieb hat und damit eine verlässliche Basis für unsere Erwachsenenmannschaften darstellt.

Wir möchten leistungsorientierten Handball betreiben, ohne dabei die ganzheitliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen und die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit aus den Augen zu verlieren.

**Vor allem soll den Kindern und Jugendlichen der Spaß am Handballsport vermittelt werden.**

Basis der gesamten Jugendabteilung ist die bei den Minis und der E-Jugend geleistete Arbeit. Hier sollten pro Jahrgang soviel Kinder wie möglich an den Verein gebunden werden, da erfahrungsgemäß in den oberen Jahrgängen noch Abwanderer in andere Sportarten zu erwarten sind.

Auch den bislang weniger talentierten Kindern und Jugendlichen soll durch das Bilden von zweiten Mannschaften in ihrer Altersklasse eine Spielmöglichkeit verschafft werden.

## 2.1 Sportliche Ziele

- Besetzung aller Altersklassen von den Minis bis zur A-Jugend
- Teilnahme an der höchsten Spielklasse in möglichst allen Altersklassen
- Förderung des Leistungshandballs bei gleichzeitiger Unterstützung des Breitensports (2. Mannschaften)

## 2.2 Soziale Ziele

- Hilfsbereitschaft (z.B. Vereinsarbeit als Zeitnehmer, Schiedsrichter etc. )
- Rücksichtnahme (Integration der schwächeren Spieler)
- Teamfähigkeit (Unterordnung eigener Interessen)

**Das Erreichen dieser Ziele hängt im wesentlichen vom Engagement und dem Verhalten der Jugendtrainer ab.**

### Alle Jugendtrainer

- sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein
- sollten sich als Helfer der Kinder und Jugendlichen verstehen
- sollten die Kinder und Jugendlichen nicht für eigennützige Zwecke und Vorstellungen (Ergebnishandball) instrumentalisieren

## 3. Konzeptverwirklichung

### 3.1 Gezielte Entwicklung des Breiten- und Leistungssports

- Besetzung aller Mannschaften im Jugendbereich
- Besetzung von 2 Mannschaften pro Jahrgang wird angestrebt (möglichst ab dem D-Jugendbereich), um auch den weniger begabten Spielern die Möglichkeit zu geben, sich sportlich zu betätigen und zu entwickeln
- Gezielte Ausbildung der Trainer (externe Lehrgängen ermöglichen, interne Schulungen)
- Positionierung der 1. Mannschaft in der BOL bzw. LL

- Enge Bindung des Jugendbereichs an den Erwachsenenbereich, damit den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben wird, an Vorbildern zu lernen.
- Unsere Jugendarbeit muss so intensiv sein, dass eine Aufstiegsmöglichkeit bis in die erste Mannschaft möglich ist

### 3.2 Talentsichtung und Talentförderung in Schulen

- Eine enge Zusammenarbeit mit der örtlichen Grundschule muss weiter ausgebaut werden
- Feste Kooperation mit den beiden im Einzugsgebiet liegenden Sportschulen
  - Elly-Heuss-Schule (Wiesbaden)
  - Carl-von-Weinberg-Schule (Frankfurt)

Durch die Arbeit an den Schulen soll den Kindern der Handballsport näher gebracht werden, sowie an den weiterführenden Schulen Talentsichtung und Talentförderung betrieben werden. Die Zusammenarbeit mit den Schulen ist wichtig, um leistungsorientiert (mit einer hohen Anzahl an Kindern) arbeiten zu können.

Mit Hilfe der Talentsichtung und Talentförderung bereits im frühen Alter, sowie Förderung des Breitensportfaktors werden folgende Ziele erreicht:

- Die Jugendlichen bekommen sportliche sowie soziale Ziele vermittelt
- Die Teamfähigkeit wird herausgebildet und gleichzeitig das individuelle Durchsetzungsvermögen gestärkt
- Das Fernhalten schädlicher Einflüsse kann bewirkt werden, ganz unter dem Motto „**Keine Macht den Drogen**“

### 3.3 Die Trainer der HSG

Die Position des Trainers ist äußerst relevant. Den Jugendlichen müssen neben den erforderlichen handballerischen Grundlagen, psychische Kraft, moralische Grundwerte und soziales Verhalten auf der Basis von „**Fair- Play**“ vermittelt werden. Dieses Erreichen wird vorwiegend durch erfahrene und starke Persönlichkeiten aus den Reihen unseres Vereins.

Hier das Konzept für den zukünftigen Aufbau:

- Gewinnung von ehemaligen oder noch aktiven Spielern/Spielerinnen als Trainer und Betreuer für die Kinder- und Jugendmannschaften
- Benennung eines **Jugendleiters**, der den gesamten Sportbereich in der Kinder und Jugendarbeit abdeckt. Dieser trägt die Verantwortung und ist Repräsentant sowie

Ansprechpartner der Jugendabteilung für den Gesamtverein, den Abteilungsvorstand sowie für die Jugendkoordinatoren in umgekehrter Richtung

- Benennung von **zwei Jugendkoordinatoren** (A-C Jugend & D-Jugend - Minis), die übergeordnet den sportlichen Bereich abdecken und als Bindeglied zwischen Trainern und Jugendleiter (Vorstand) fungieren
- Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern/Betreuern besetzt. Dadurch ist eine optimale Betreuung gewährleistet
- Adäquate Ausbildung aller Trainer soll ermöglicht und gewährleistet werden
- Dieses Konzept dient als Grundlage für alle Trainer der HSG Wallau-Massenheim

### 3.4 Ausbildungs- und Trainingskonzept

Ziel des HSG-Jugendkonzepts ist es **komplette Spieler** (*sportlich & sozial*) auszubilden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer langfristigen und entwicklungsorientierten Ausbildung. Sicherlich ist ein kurzfristiger Erfolg reizvoll, jedoch sollte der Grundstein in der langen intensiven Ausbildung liegen.

Voraussetzungen für eine optimale Ausbildung sind:

- Optimale Ausstattung an Trainingshilfen und Materialien
- Die Umsetzung des Trainingskonzepts in Anlehnung an das DHB-Rahmentrainingskonzept
- Angebot von zwei Trainingseinheiten pro Woche ab der D-Jugend
- Angebot von drei Trainingseinheiten pro Woche ab der C/B-Jugend
- Pro Woche 1 x gemeinsames Training z.B. E+D2 oder D2+D1 oder D1+C Jugend
- Einmal pro Monat individuelles Training, losgelöst von den Mannschaften
- Übergreifendes Torwarttraining ab der C-Jugend

## 4. HSG-Rahmentrainingskonzeption

### 4.1 RAHMENTRAININGSKONZEPTION MINIS/E-JUGEND

#### Allgemeine Leitlinien

- breite motorische Grundausbildung
- keine taktischen Zwänge
- Grundprinzip: freies Spiel
- Animation zum Spielen

#### Kondition/Koordination

- elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- Koordination ohne/mit Ball
- spielerisches "Konditionstraining"
- vielseitige motorische Grundausbildung

#### Technik/Individualtaktik

- Erwerb von Grundfertigkeiten  
(Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Rollen usw.)
- Erwerb von handballspezifischen Grundtechniken
- Grundregeln im Spiel (1 : 1)

#### Schulungsschwerpunkte Angriff

##### Minis

- kreatives, freies Spielen hat absoluten Vorrang
- allgemeine Ordnungsprinzipien

##### E-Jugend

- Raumaufteilung
- ständiger Wechsel in die Tiefe
- freigewordene Räume besetzen

#### Schulungsschwerpunkte Abwehr

##### Minis

- Manndeckung spätestens ab Mitte des Spielfeldes

##### E-Jugend

- Manndeckung sowohl ab Spielfeldmitte als auch in Tornähe (vor 9 m)

## 4.2 RAHMENTRAININGSKONZEPTION D-JUGEND

### Allgemeine Leitlinien

- günstige Voraussetzungen zum Bewegungsklernen nutzen (vorpuberale Phase)
- vielseitiges Techniklernen
- Förderung der Kreativität

### Kondition/Koordination

- elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- allgemeines/spezifisches Koordinationstraining
- vielseitige motorische Grundausbildung
- spielerisches aerobes Ausdauertraining

### Technik/Individualtaktik

- weiterer Erwerb von Grundfertigkeiten
- weiterer Erwerb von handballspezifischen Grundtechniken

### Schulungsschwerpunkte Angriff

- Spiel 1 : 1 in großen Räumen
- Freilaufen, Positionswechsel
- Gegenspieler binden, dann abspielen (Zusammenspiel)
- Raumaufteilung in Breite/Tiefe

### Schulungsschwerpunkte Abwehr

- Manndeckung in Tornähe (vor 9 m)
- 1 : 5 - Abwehr

### Persönlichkeit

- Vermittlung von Spaß und Freude
- Herausbildung eines Körperbewusstseins
- Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeiten



## 4.3 RAHMENTRAININGSKONZEPTION C-JUGEND

### Allgemeine Leitlinien

- keine Positionsspezialisierung
- vielseitige Grundausbildung
- Grundlagen der Spielfähigkeit ("Mehr Spielen als Üben")

### Kondition/Koordination

- Ganzkörperstabilisation
- Lauf-/Sprung-ABC
- spielerisches aerobes Ausdauertraining
- allgemeines/spezifisches Koordinationstraining

### Technik/Individualtaktik

- Technikvariationen = "Wie" - Entscheidungen
- Feinformung der Bewegungskombination Stoßen / 1 : 1 (Täuschungen)
- Torwurftechniken

### Schulungsschwerpunkte Angriff

- Positionswechsel Tiefe/Breite
- Spiel 1 : 1
- Grundformen der Gruppentaktik (2 : 2 auf verschiedenen Positionen)
- schnelles Umschalten Abwehr/Angriff

### Schulungsschwerpunkte Abwehr

- 1 : 5 - Abwehr/3 : 3 - Abwehr, Annäherung an 3 : 2 : 1 - Abwehr
- situativ Formen der Manndeckung

### Persönlichkeit

- Motivation = Leistungsmotivation & Handlungsorientierung
- positives, realistisches Selbstbild
- Integration Mannschaft

## 4.4 RAHMENTRAININGSKONZEPTION B-JUGEND

### Allgemeine Leitlinien

- Positionsspezialisierung, aber keine einseitige Orientierung ("Allrounder")
- Individualtaktik unter positionsspezifischen Gesichtspunkten
- Weiterentwicklung der Spielfähigkeit

### Kondition/Koordination

- allgemeines Muskelaufbautraining
- spezielles Schnellkrafttraining durch Sprung- & Wurfübungen
- aerob-anaerobe Grundlagenausdauer

### Technik/Individualtaktik

- Technikanpassungen = "Was" - Entscheidungen
- positionsspezifische Individualtaktik

### Schulungsschwerpunkte Angriff

- Weiterführung des Positionswechselspiels
- Spiel mit verschiedenen taktischen Auslösehandlungen
- variable Gruppentaktik (2 : 2, 3 : 3 mit Kreis usw.)
- Gegenstoß 1./2. Welle

### Schulungsschwerpunkte Abwehr

- 3 : 2 : 1 - Abwehr (offensiv, ballbezogen)
- bei Übergängen 4 : 2 -Abwehr oder Beibehalten der 3 : 2 : 1 - Abwehr

### Persönlichkeit

- Kognition: Vermittlung von Konzentration & Aufmerksamkeit
- Fähigkeit zur Selbstorganisation
- "Teamgeist" entwickeln

## 4.5 RAHMENTRAININGSKONZEPTION A-JUGEND

### Allgemeine Leitlinien

- Positionsschulung : Taktisches Training auf spezialisierten Positionen
- Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen & -spielweisen
- größere Präzision & höheres Spieltempo

### Kondition/Koordination

- wettkampfspezifische, azyklische Spielschnelligkeit
- reaktives Schnellkrafttraining
- wettkampfspezifische Spieldauer

### Technik/Individualtaktik

- Technikanpassungen unter konditionellen & taktischen Zusatzbelastungen

### Schulungsschwerpunkte Angriff

- gezieltes Weiterspielen nach verschiedenen taktischen Auslösehandlungen
- Verkürzung der Aufbauphase (Spieltempo variieren)
- Weiterspielen aus der 2. Welle (Gegenstoß)

### Schulungsschwerpunkte Abwehr

- 3 : 2 : 1 - Abwehr, bei Übergängen 6 : 0 - Abwehr
- 6 : 0 - Abwehr
- situationsgerechte Variationen (defensiv, offensiv, antizipativ)

### Persönlichkeit

- Selbstregulation (z.B. mentale Stärke)
- Willensqualitäten (z.B. Zweikampfstärke)
- Ausbildung von Selbstvertrauen
- Ziel : "mündiger Spieler" = Ich-Stärke & Einordnung in die Mannschaft